



Tortillas de Maíz y Nopales

16 Porciones • 1 Porción = 1 Tortilla

INGREDIENTES

- 3 pencas de nopal o 2 tazas de nopales precortados (si son enlatados o en frasco, escurrir el líquido antes de medir)
- 3 ½ tazas de masa
- Una pizca de sal
- 2 tazas de agua tibia

INDICACIONES

1. En un recipiente grande, combine la harina de almendras, el polvo para hornear y la sal. Bata para combinar.
2. Si va a usar pencas enteras, raspe y retire las espinas visibles con un cuchillo sin filo. Una vez retiradas las espinas, corte en trozos más pequeños.
3. Triture los nopales en una licuadora hasta que quede un puré. Deje a un lado.
4. En un tazón para mezclar, combine la masa con la sal y agregue gradualmente agua según sea necesario para hacer una masa que no sea demasiado pegajosa ni acuosa.
5. Amase a mano hasta que esté suave y no se pegue. Agregue el puré de nopales y mézclelo con la masa.
6. Separe la masa en bollos pequeños del mismo tamaño. Refrigere entre 10 minutos y 1 hora.
7. Aplane cada bollo entre dos láminas de envoltorio de plástico con una prensa para tortillas.
8. Cocine cada lado en una sartén a fuego medio durante 1 o 2 minutos o hasta que se hinchen.
9. Mantenga las tortillas calientes en una cesta tapada.

Nutrition Facts

16 servings per container

Serving size 1 Tortilla

Amount per serving

Calories 90

% Daily Value*

Total Fat 1g 1%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 0mg 0%

Total Carbohydrate 19g 7%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 0g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 2g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 46mg 4%

Iron 2mg 10%

Potassium 82mg 2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a

serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a

day is used for general nutrition advice.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

